Comidas vegetarianas egipcias

Magda El Mehdawy





© 2007
Primera edición
Traducido por : **EZZELDIN HASSAN**

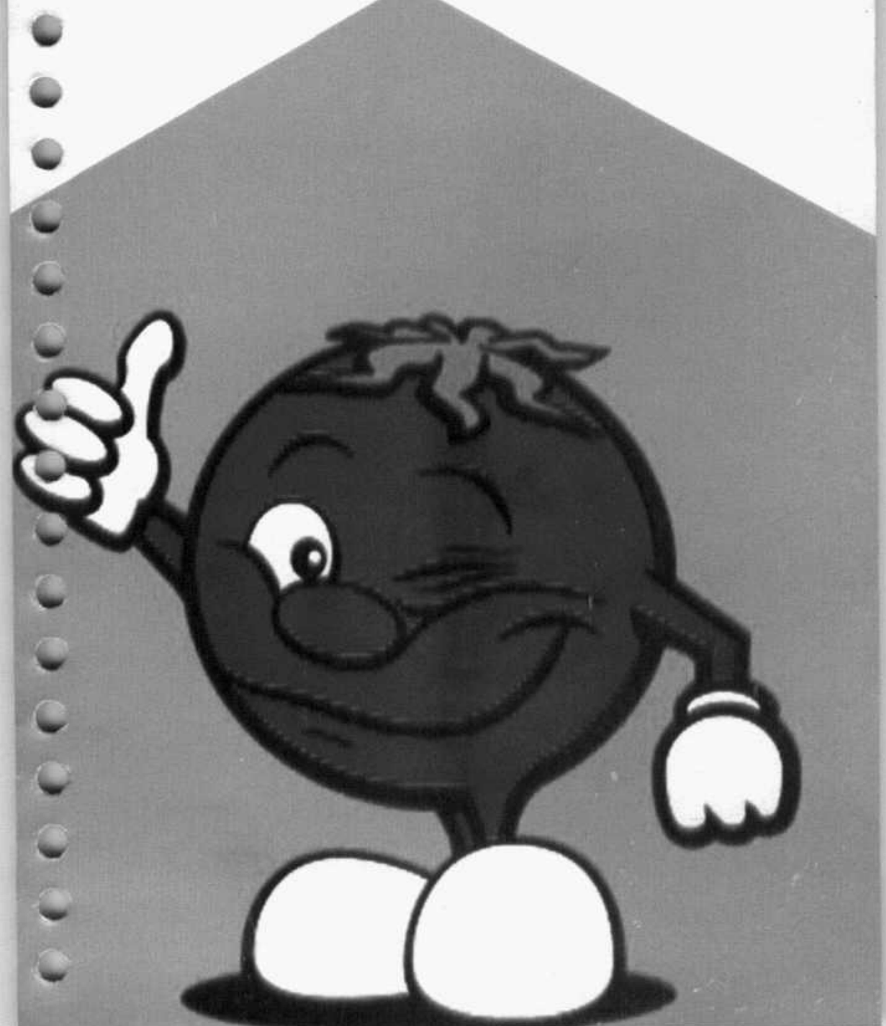
Comidas preparadas por : Magda El Mehdawy

Egipto, tel. + (2) 012 3330464
E-mail: matbakh_gedety@hotmail.com

Número de depósito: 11752 /2005
ISBN: 977-17-2326-X
مترجم عن النسخة العربية
وجبات نباتية

Impreso en International Printing Co.
Tel.: 00202-8338240 Fax: 00202-8338241

Comidas vegetarianas egipcias





Introducción

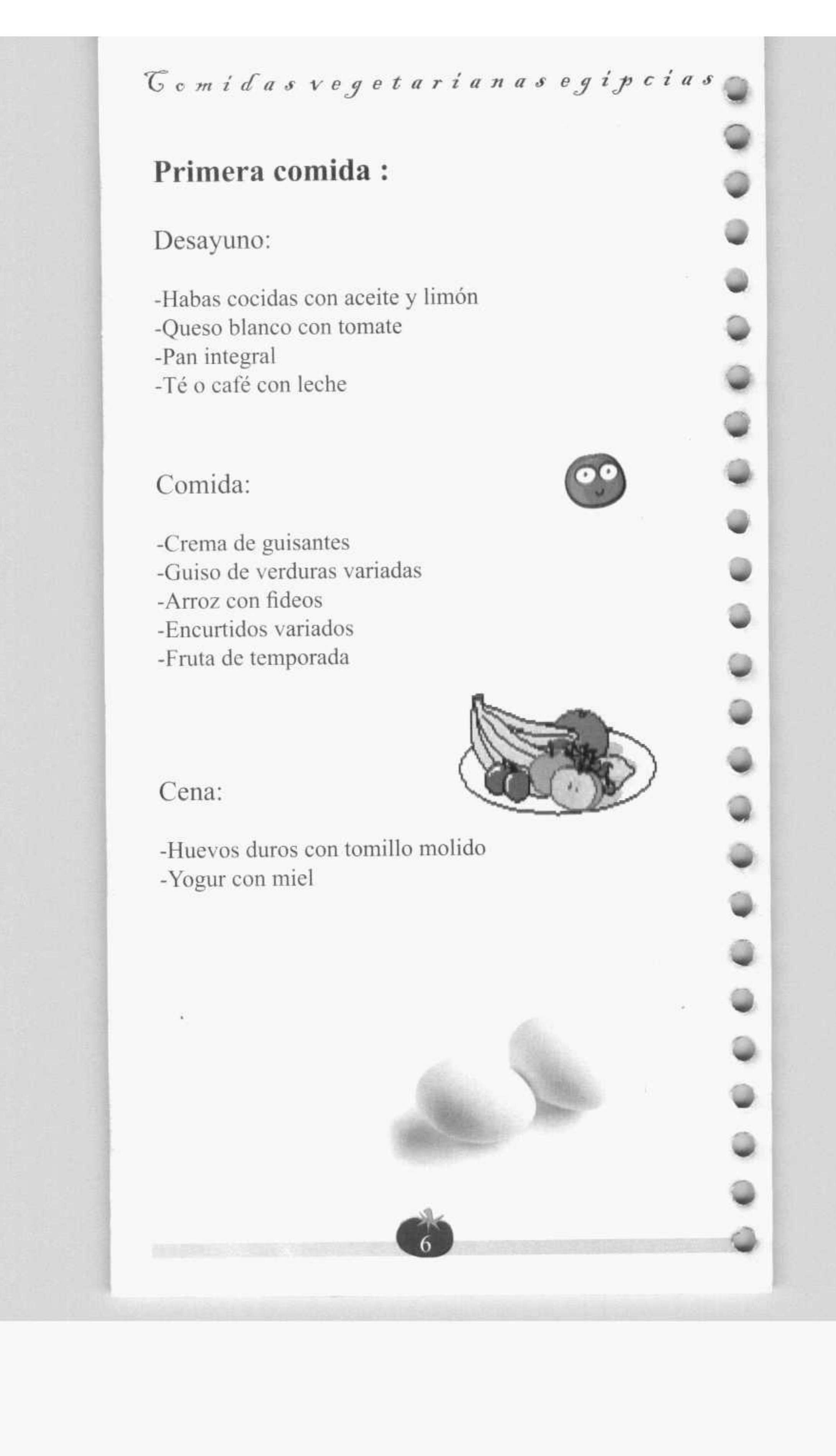
Mucha gente tiende a abandonar las carnes y sustituirlas por proteínas vegetarianas y podemos decir que esto está relacionado con la salud o la religión y a la vez que lleva a reducir la diversidad de los alimentos.

Por eso, algunos vegetarianos sufren del aburrimiento en la preparación de comidas que no contengan carnes, aves o pescados y les causa confusión la selección de diferentes comidas para elegir las variedades diarias de su alimento cotidiano.

Este libre contiene sugerencias de platos variados que ayudarán a librarse de este aburrimiento teniendo en cuenta la conservación de nutrición a lo largo de todo el día.

Magda Mehdawy





Primera comida :

Desayuno:

-Habas cocidas con aceite y limón
-Queso blanco con tomate
-Pan integral
-Té o café con leche

Comida:

-Crema de guisantes
-Guiso de verduras variadas
-Arroz con fideos
-Encurtidos variados
-Fruta de temporada

Cena:

-Huevos duros con tomillo molido
-Yogur con miel



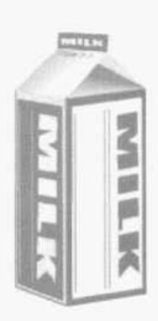
Crema de guisantes

Ingredientes :

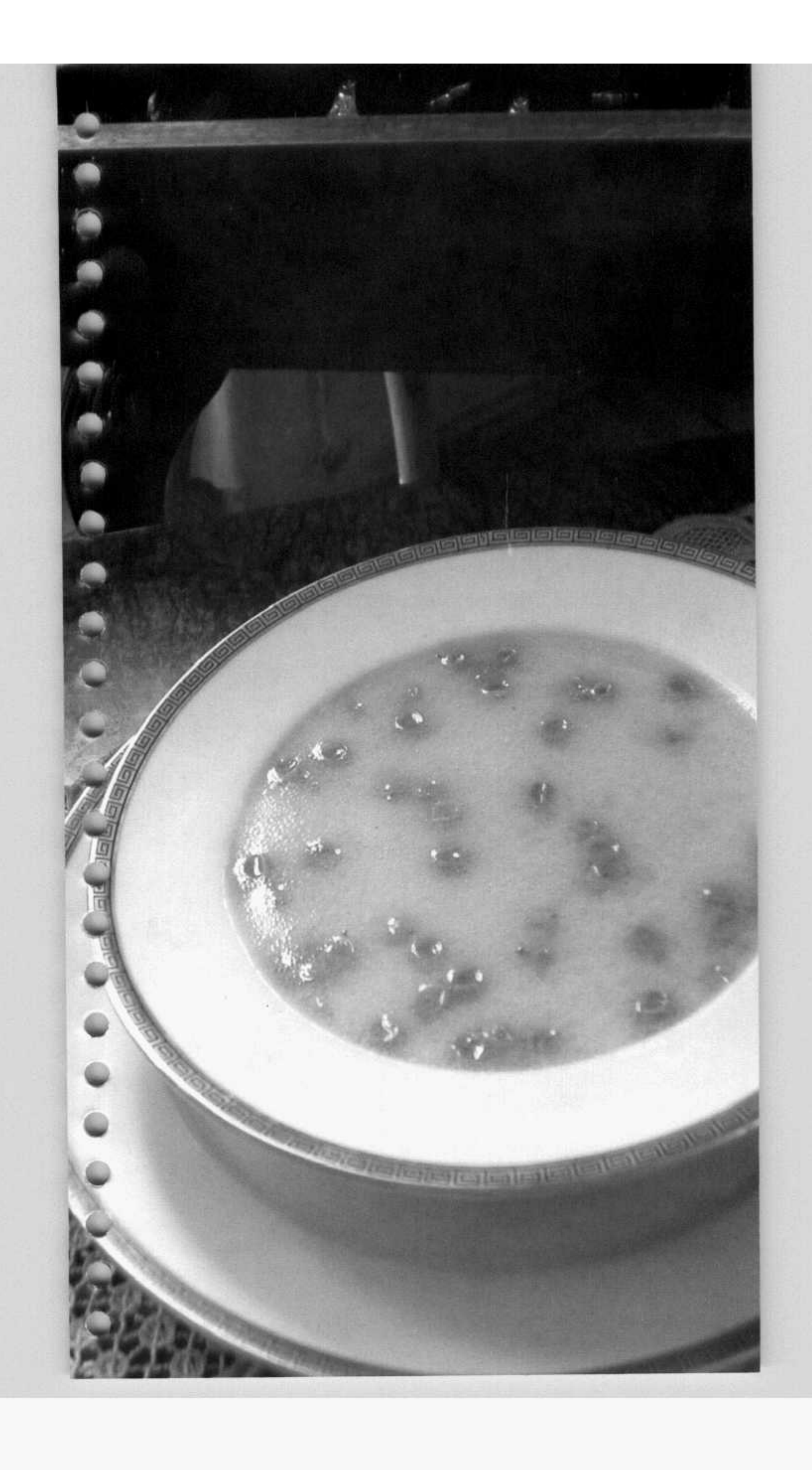
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de leche.
- 1/8 kilo de guisantes
- 1cuchara de manteca
- 2 cucharas de crema lechera fresca
- 1 cuchara de harina
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

Preparación :

1. Se fríe la harina en la manteca hasta que se ponga amarilla luego se añade el agua y la leche fría a la vez moviendo continuamente. Se añade sal y pimienta y se deja hervir en fuego lento durante 10 minutos.
2. Añadir los guisantes y dejar cocer 15 minutos.
3. Se levanta del fuego y se añade la crema fresca. Sírvese caliente.







Guiso de verduras variadas

Ingredientes :

- 1/8 kilo de calabacín
- 1/8 kilo de ocra
- 1/8 kilo de berenjenas
- 1/8 kilo de pimientos
- 1/8 kilo de tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cuchara de manteca
- 1/2 cuchara de especies
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1 vaso de agua.



Preparación :

1. Se limpian las verduras y se cortan en pequeños trocitos.
2. Se cortan las cebollas y los ajos en rodajas y se frotan con sal, pimienta y especies.
3. Se cortan los tomates en cubitos se mezclan todos los ingredientes juntos.
4. Se colocan todos los ingredientes en una fuente grande añadiendo la manteca y el agua.
5. Se pone encima de fuego directo durante media hora luego se pone en el horno de fuego mediano para gratinar. Sírvese caliente.



Segunda comida :

Desayuno :

- Trigo con leche.
- Queso curado con pepino
- Pan integral
- Té o café con leche



Comida :

- Sopa de lentejas amarillas con patatas, zanaho rias y tomate
- Pan mojado en lentejas con ajo y vinagre
- Cebolleta
- Arroz con leche con canela

Cena :

- Pizza de verduras y queso (Margarita)
- Rodajas de tomate y pepinos con mahonesa







Sopa de lentejas amarillas con patatas, zanahorias y tomate

Ingredientes :

- 1/4 kilo de lenteja amarilla
- 1 patata
- 1 tomate
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 cuchara de perejil picado
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1 cuchara de comino
- 1 cuchara de maíz
- 1 litro de agua

Preparación :

1. Lavar bien las lentejas y se cubre con agua y se añaden el tomate, la zanahoria, la patata, un poco de sal y se deja hervir en fuego lento durante 1/2 hora quitando la espuma continuamente.
2. Levantar del fuego y pasarlo por pasapuré o batirlo en la batidora.
3. Cortar la cebolla en cubitos y se fríen en aceite hasta adquirir el color amarillo para añadir después la lenteja tamizada y se deja hervir en fuego lento 10 minutos y añadir una cucharita de comino.
4. Añadir el perejil en la superficie. Sírvese caliente.



Pan mojado en lentejas amarillas con ajo y vinagre

Ingredientes :

- 2 vasos de sopa de lentejas amarillas
- 2 panes integrales duros
- 4 dientes de ajo
- pimienta
- 2 cucharas grandes de vinagre
- 2 cucharas de manteca



Preparación :

1. Se corta el pan y se fríe un poco en la manteca, se añade la sopa de lentejas y se deja un poco hasta que se absorbe.
2. Se corta el ajo y se fríe en la manteca hasta adquirir el color dorado, se añade el vinagre y se esparce encima de la mezcla añadiendo un poco de pimienta negra y se sirve.







Tercera comida:

Desayuno :

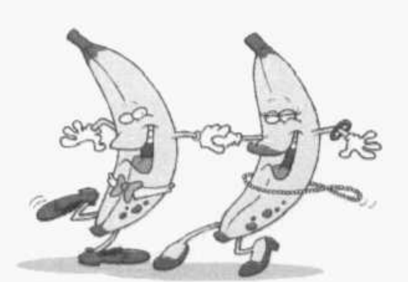
- Albóndigas de habas con sésamo
- Pan integral
- Miel de caña de azúcar con Crema de Sésamo
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de verdura tamizada
- Espaguetti con hierbas
- Coliflor empanado
- Rodajas de tomates con ajo y comino
- Flan

Cena :

- Tortilla de verduras
- Ensalada verde
- Fruta de la temporada





Espaguetti con hierbas

Ingredientes :

- 1/2 kilo de espaguetti
- 1/2 manojo de perejil y de hinojo
- 1/2 manojo de arrayán
- 2 dientes de ajos
- 125 gm de mantequilla
- 1 pimiento verde
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

Preparación :

1. Hervir los espaguetti de la forma normal lavarlos y colarlos.
2. Lavar y picar el ajo y las hierbas añadiendo sal y pimienta. Se mueve con la pasta.
3. Meter la mezcla en una fuente al horno repartiendo la mantequilla encima y dejarla a fuego lento durante 1/4 de hora. Sírvese caliente.





Tortilla de verduras

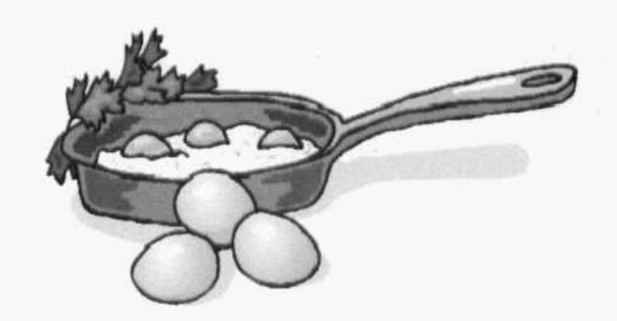
Ingredientes :

- 6 huevos
- 2 cucharas grandes de harina
- 2 cucharas grandes de queso curado rallado
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 2 cucharas de perejil picado
- 1/4 vaso de aceite de maíz
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta



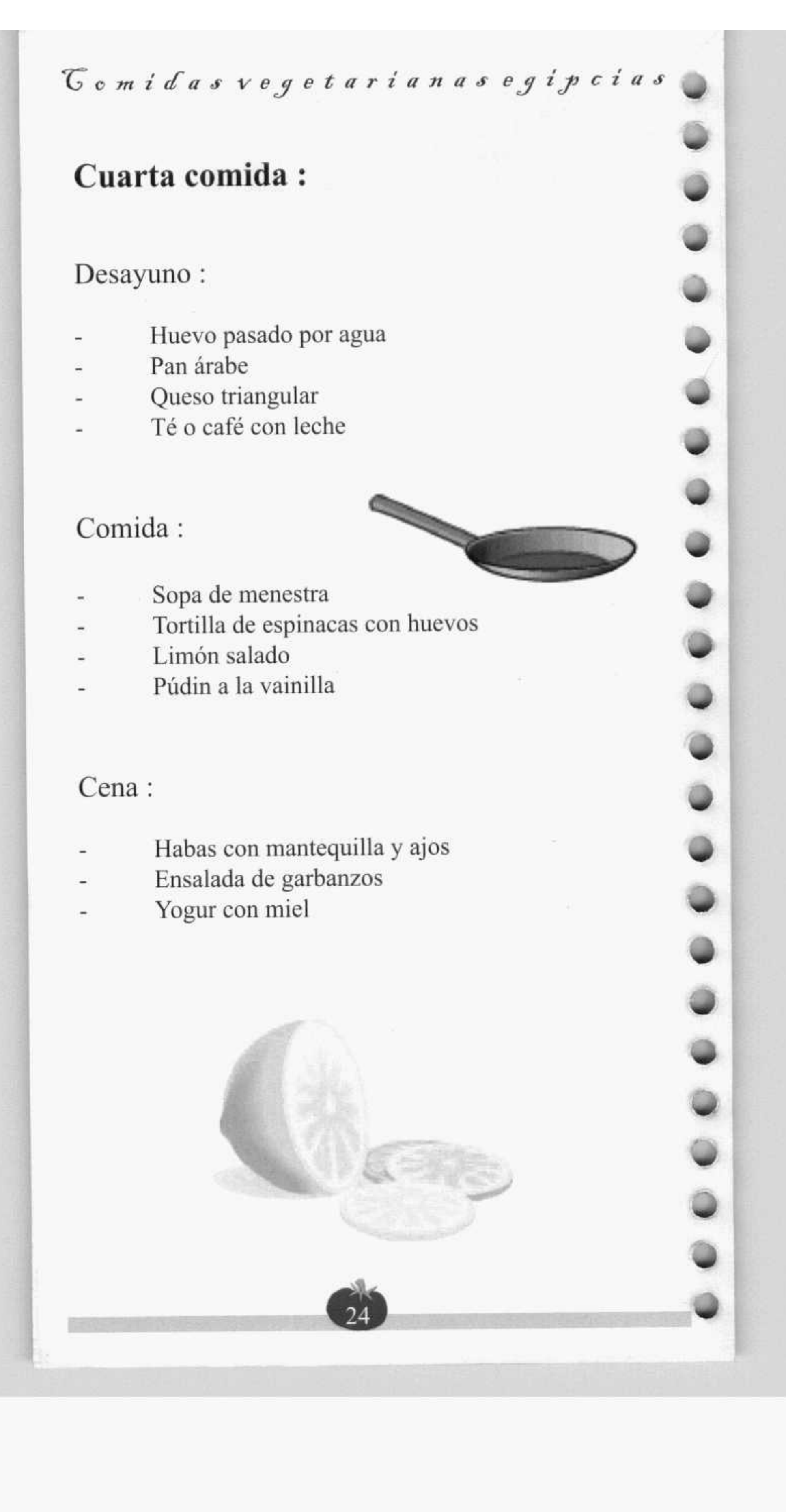
Preparación :

1. Cortar la cebolla en cubitos y dorarla un poco en el aceite.
2. Batir los huevos y sazonarlos con sal y pimienta. Añadir la harina, el perejil y la cebolla dorada y se bate todo junto un poco con la batidora.
3. Se cortan los tomates y el pimiento en trozos pequeños y se añaden a la mezcla anterior
4. Se prepara una fuente de Tefal, se unta con aceite y se pone la mezcla pasando la fuente al horno mediano durante un 1/4 de hora para acabar de cocerse y gratinarla. Sírvese.









Cuarta comida :

Desayuno :

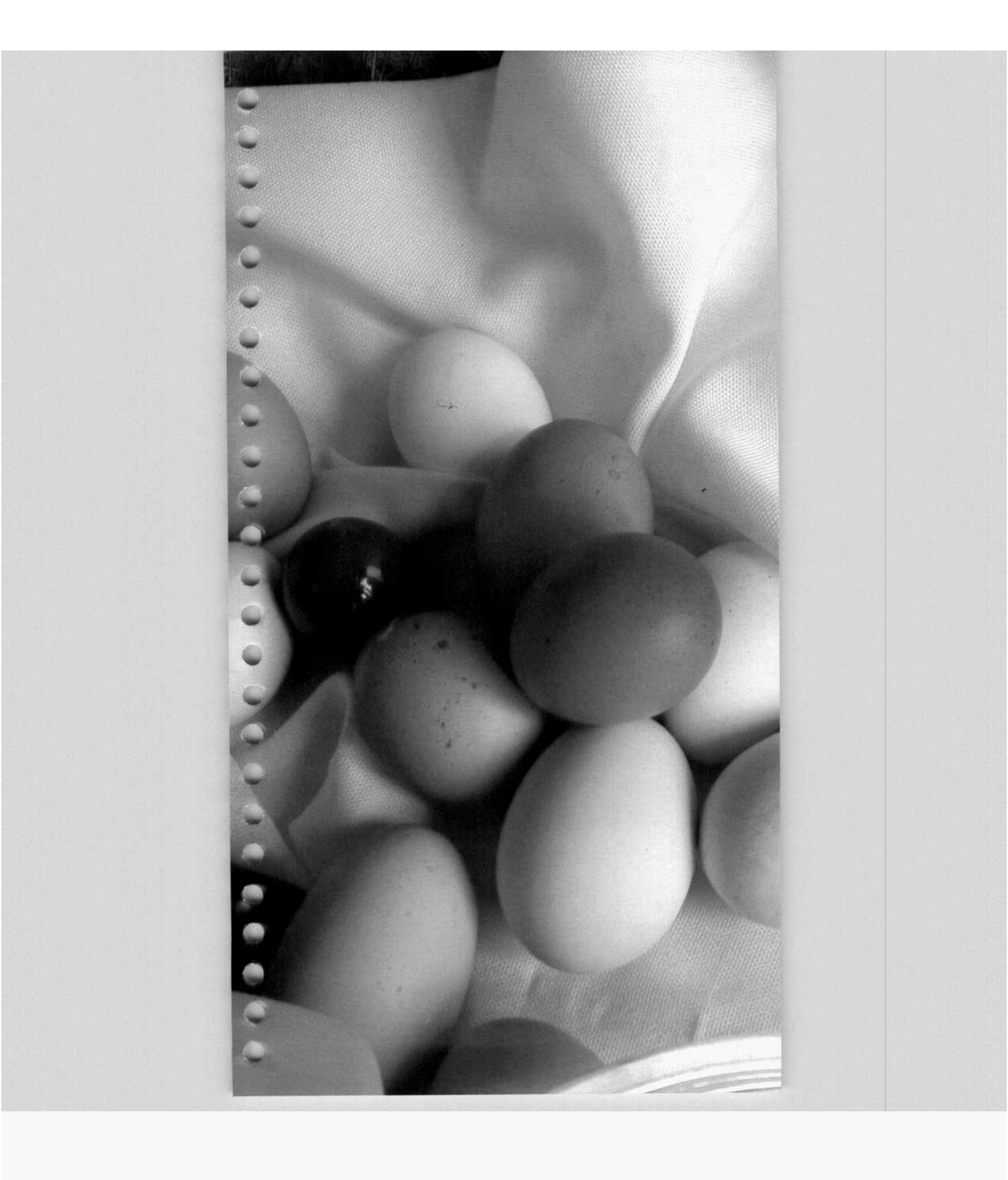
- Huevo pasado por agua
- Pan árabe
- Queso triangular
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de menestra
- Tortilla de espinacas con huevos
- Limón salado
- Púdin a la vainilla

Cena :

- Habas con mantequilla y ajos
- Ensalada de garbanzos
- Yogur con miel



Sopa de menestra

Ingredientes:

- 1/3 vaso de judías blancas
- 1 vaso de zumo de tomate
- 1 cebolla cortada en cubos
- 1/2 vaso de calabacín en cubos
- 1/2 vaso de apio cortado fino
- 1/4 vaso de fideos
- 3 hojas frescas de arrayán picadas
- 3 cucharas de aceite de maíz
- 1 cuchara sopera de perejil picado
- 1/2 vaso de repollo cortado fino
- 1/4 vaso de queso curado rallado
- 3 1/2 vasos de agua
- 1 cucharita de ajo picado
- 1/2 cucharita de sal
- 1/4 cucharita de pimienta

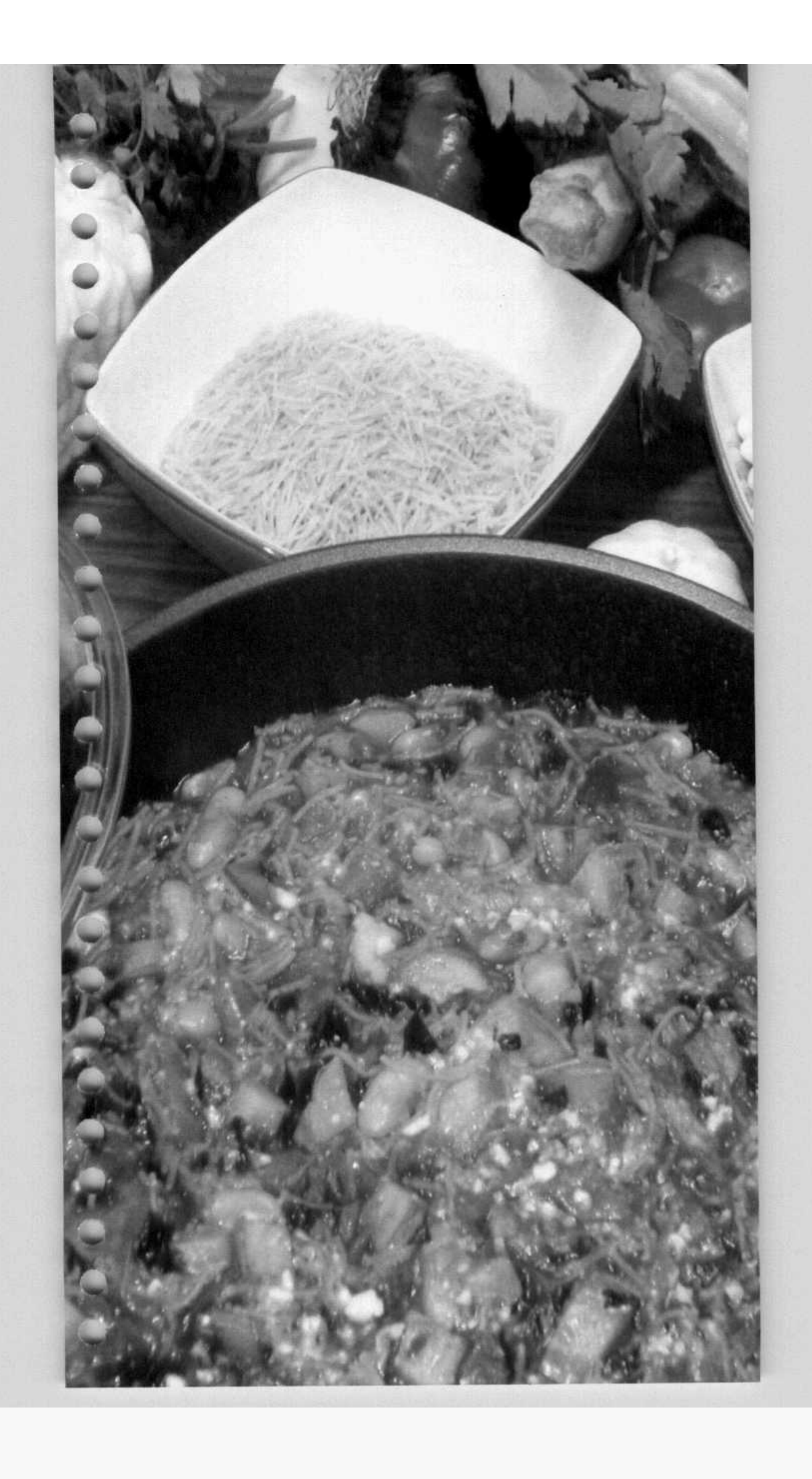
Préparation :

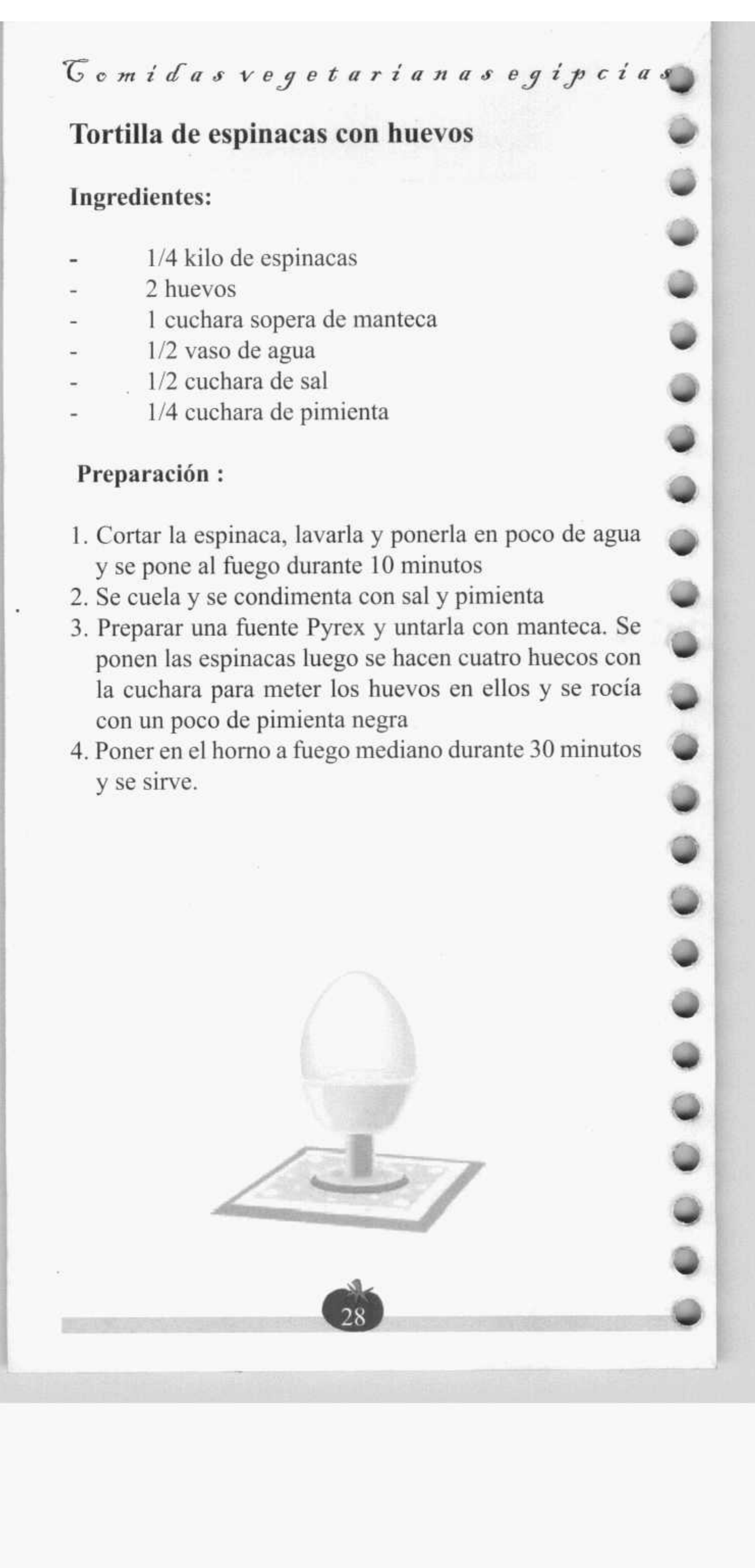
1. Se pone a hervir las judías en agua y sal luego se cuela y se deja a un lado
2. Freír la cebolla con el apio y el ajo en el aceite hasta que sea transparente
3. Añadir el repollo y el calabacín y se mezcla bien y se deja 5 minutos al fuego
4. Añadir agua y zumo de tomate y las hojas de a-rrayán
5. Añadir los fideos hasta que se cuecen luego añadir las judías blancas y el prejil y sazonar con sal y pi-mienta



6. Se sirven en platos y se añade encima el queso cu-rado rallado







Tortilla de espinacas con huevos

Ingredientes:

- 1/4 kilo de espinacas
- 2 huevos
- 1 cuchara sopera de manteca
- 1/2 vaso de agua
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

Preparación :

1. Cortar la espinaca, lavarla y ponerla en poco de agua y se pone al fuego durante 10 minutos
2. Se cuela y se condimenta con sal y pimienta
3. Preparar una fuente Pyrex y untarla con manteca. Se ponen las espinacas luego se hacen cuatro huecos con la cuchara para meter los huevos en ellos y se rocía con un poco de pimienta negra
4. Poner en el horno a fuego mediano durante 30 minutos y se sirve.



Quinta comida :

Desayuno :

- Queso chedar fundido en pan árabe
- Mantequilla y mermelada
- Té o café con leche

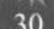
Comida :

- Sopa de tomate
- Rellenos variados (Calabacín, pimiento, tomate)
- Ensalada verde
- Konafa con frutos secos

Cena :

- Trigo con leche
- Habas con mantequilla y ajos







Rellenos variados con dolma

Ingredientes:

- 1/4 kilo de calabacín fino
- 1/4 kilo de berenjenas
- 1/4 kilo de tomates redondos del mismo tamaño
- 1/4 kilo de pimientos pequeños
- Una cantidad del relleno (dolma) anteriormente detallado
- 2 cucharas de manteca
- 2 vasos de agua - 1 tomate
- 1 cebolla - Apio
- 1/2 cuchara de sal - Hojas de laurel
- 1/4 cuchara de pimienta
- 4 dientes de ajo machacado
- Jugo de limón -Papel de calco

Preparación :

1. Se vacía el calabacín y las berenjenas y se ponen en un recipiente con agua y sal
2. Se corta la parte superior del pimiento y se quitan las pepitas dejando la tapa superior para cubrir después de rellenarlo procurando dejar el cuello
3. Cortar la parte superior del tomate, quitar las pepitas utilizando una cuchara, condimentar por fuera y por dentro con sal y pimienta y dejar volcada durante 5 minutos
4. Se rellena todo con la mezcla
5. Poner las rodajas de la cebolla, el tomate, el apio, las hojas de laurel y el ajo machacado en el fondo del recipiente, cubrir con el papel de calco después de agujerarlo varias veces y se estiba encima de las verduras rellenas
6. Añadir la manteca, el zumo de limón la sal y la pimienta, cubrir con el papel de calco luego con la tapa del recipiente y poner al fuego durante 1/4 de hora luego añadir gradualmente el agua y dejar cocer bien. Y sírvese.



Rellenos (Dolma) variados
La mezcla del relleno

Ingredientes:

- 1/4 kilo de cebolla picada fina
- 1/4 kilo de corazón de tomate sin pipas
- 1 vaso de concentrado de tomate
- 1/4 kilo de arroz
- 1/4 vaso de aceite
- 2 limones
- 10 gm de azúcar
- 1 manojo de perejil
- 1 manojo de menta verde
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

Preparación :

1. Se pica la cebolla y se fríe un poco en aceite luego se añade el arroz y se remueve.
2. Añadir el concentrado de tomate y el agua y se condimenta con sal y pimienta y dejar cocer el arroz 2/3 de cocido y dejar enfriar.
3. Añadir el zumo de limón, azúcar, perejil la menta picada y el corazón del tomate, mezclar todo bien y usarlo para rellenar.





Sexta comida :

Desayuno :

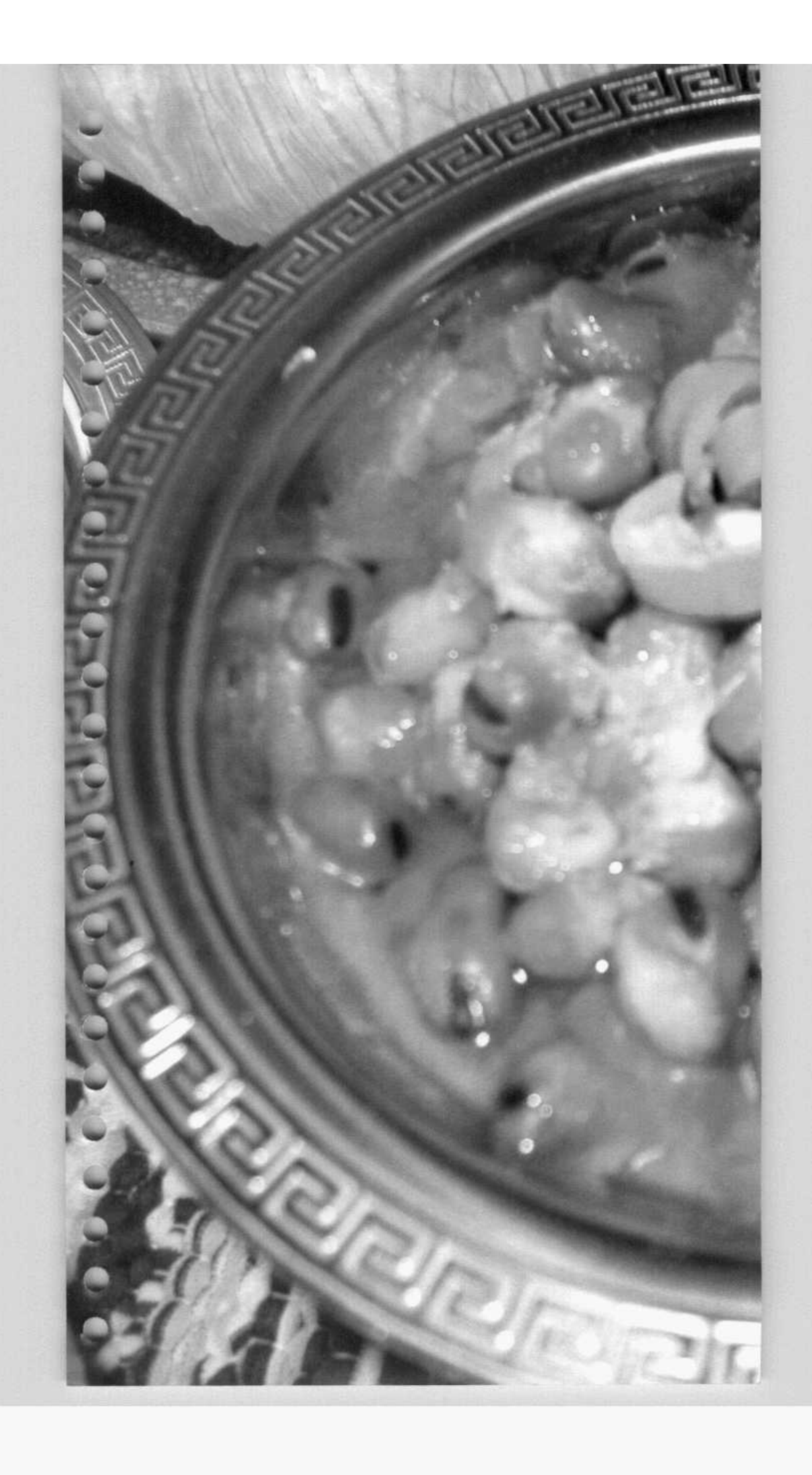
- Habas coladas con aceite y limón
- Queso blanco – aceituna negra
- Pan integral
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de verdura
- Cuscús con menestra y garbanzos
- Cuscús con azúcar y frutos secos

Cena :

- Huevos y arroz hervidos (Sakhina)
- Mantequilla y mermelada



Cuscús con menestra Y garbanzos

Ingredientes :

- 1 kilo de harina blanca o de sémola
- 1/4 cuchara de sal
- 1 vaso de agua

Preparación :

1. Se tamiza la harina y la sal y rociar con un poco de agua hasta que quede bien mojada.
2. Frotar bien con las palmas de la mano hasta que se convierta en tiritas finas.
3. Tamizar para obetener la forma del cuscús
4. Cocerla al vapor (utilizando la olla del cuscús) durante 1/2 hora luego se deja enfriar y rociar con un poco de agua otra vez.
5. Tamizar el cuscús otra vez con un tamiz fino de seda hasta conseguir las unidades finas del cuscús y se vuelve a poner al vapor durante 10 minutos.
6. Añadir la manteca al cuscús en caliente y mezclar bien.



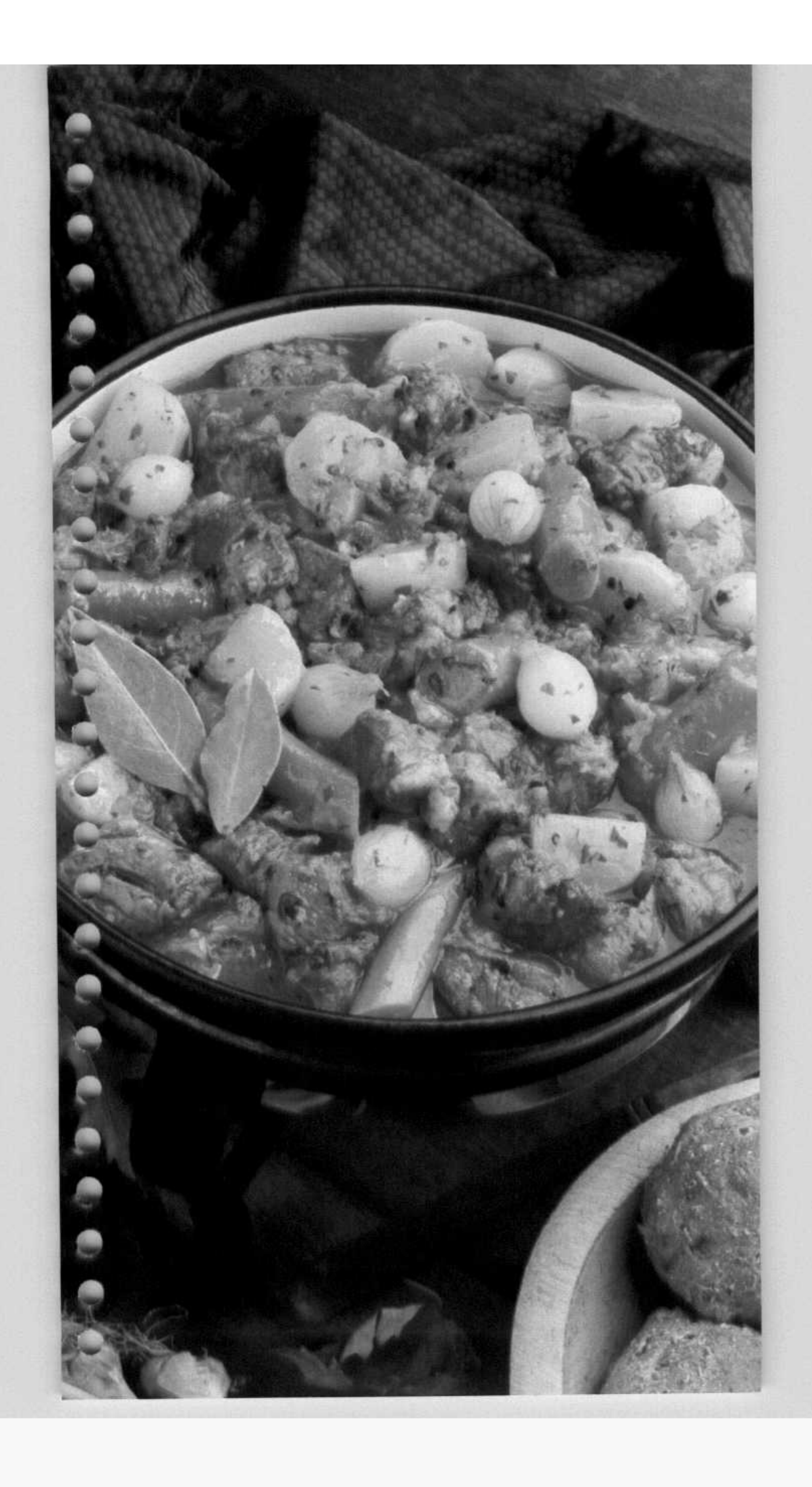
Guiso de verduras

Ingredientes :

- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1/2 cuchara de especies
- 1/4 kilo de tomates rojos
- 1/2 pimiento
- 1/2 vaso de garbanzos hervidos
- 1 cuchara sopera de manteca
- 1 vaso de agua

Preparación :

1. Cortar los tomates en pequeños cubitos, añadir la cebolla, el ajo y el pimiento cortado en rodajas, condimentar con sal, pimienta y especias.
2. Añadire el garbanzo después de cocer en agua luego añadir la manteca y el agua y poner a fuego durante 1/2 hora hasta cocer bien las verduras.
3. Dejar cocer a fuego lento otro 1/4 de hora luego servir el cuscús en un plato separado y servirse a gusto.



Huevos y arroz hervidos (Sakhina)

Ingredientes :

- 4 huevos
- 1/4 vaso de arroz
- 1 cuchara sopera de comino
- 1 cuchara sopera de alcaravea
- 2 cucharas de aceite de maíz
- 1 cebolla
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1/2 litro de agua



Preparación :

1. Cortar la cebolla en cubitos y se fríe un poco en aceite hasta dorarla.
2. Añadir 2 vasos de agua y condimentar con sal, pimienta, comino y alcaravea y dejar hervir.
3. Lavar bien el arroz y añadirlo al agua hervida y dejarlo 10 minutes hasta que esté próximo a la ebullición.
4. Añadir los huevos uno tras otro y dejarlos 5 minutos.
5. Sírvese en forma de sopa de arroz y huevos hervidos.

Nota : Sírvense los cubos de pan frito al lado del hervido de huevos.





Séptima comida :

Desayuno :

- Tortilla francesa
- Queso chedar
- Pan árabe
- Mantequilla y miel
- Té o café cn leche

Comida :

- Sopa de tomate con crema.
- Champiñones a la alejandrina
- Macarrones con bechamel al queso
- Verduras hervidas con mahonesa.
- Baklaw (mil hojas a la oriental) con frutos secos

Cena :

- Albóndigas de habas con sésamo
- Ensalada de garbanzos con crema de sésamo
- Ensalada de remolacha







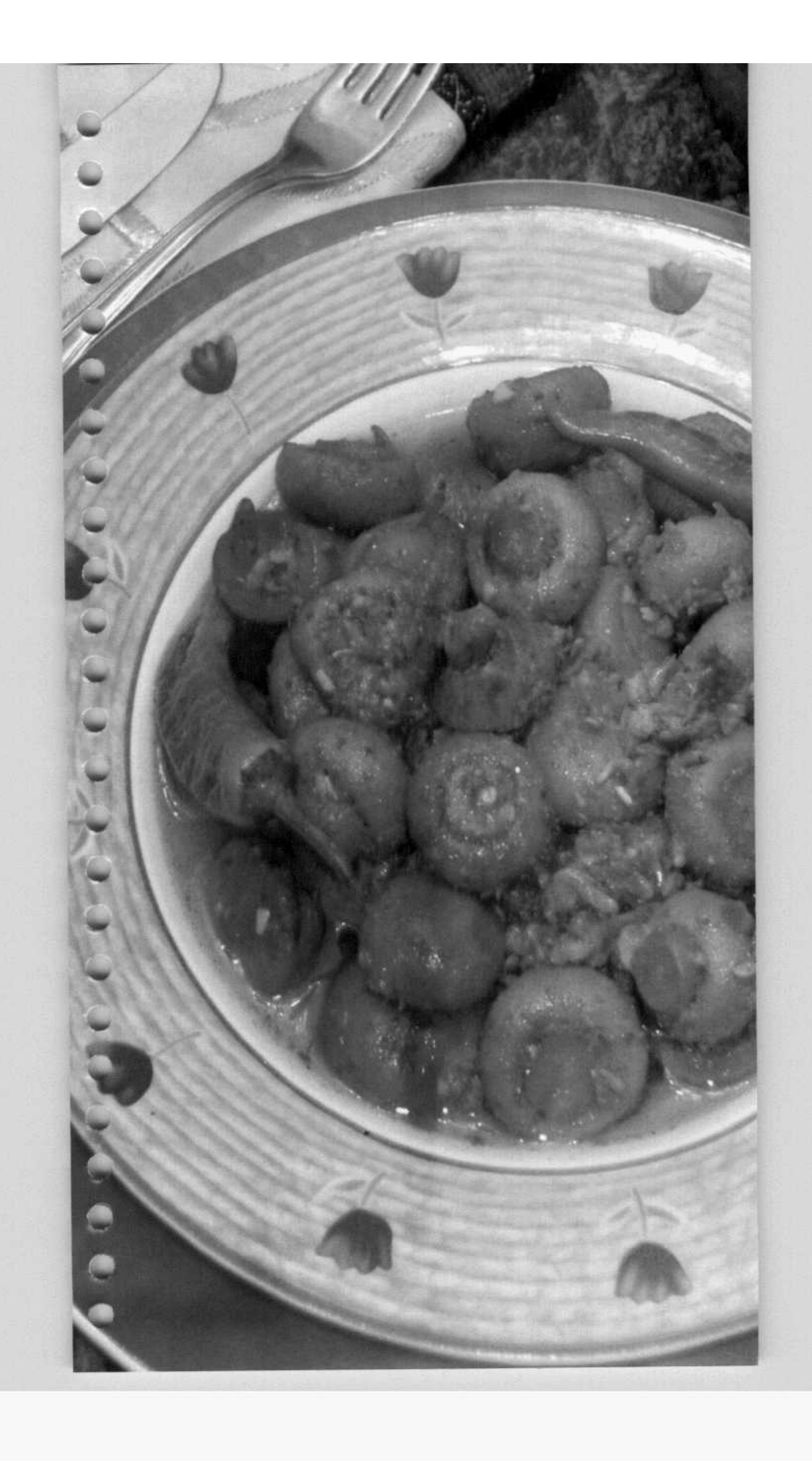
Champiñones a la alejandrina

Ingredientes:

- 1/4 kilo de champiñones frescos
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento picante (a gusto)
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1 cuchara sopera de comino molido
- 1 cuchara sopera de coliandro molido
- Zumo de un limón
- 2 cucharas de aceite de maíz

Preparación :

1. Se pica el ajo y el pimiento añadiendo los condimentos mencionados.
2. Cortar el champiñón en láminas y se remueve con el ajo y las especies luego añadir el zumo de limón.
3. Calentar bien el aceite y añadir gradualmente el champiñón hasta que se dore y servir.



Mil hojas a la oriental con frutos secos

Ingredientes :

- 1/2 kilo de mil hojas a la oriental
- 1 vaso pequeño de manteca
- 1 vaso de frutos secos picados
- 1 cuchara sopera de azúcar
- Una cantidad de jarabe frío

Preparación :

1. Se unta una fuente rectangular (34x 22 cm) con la manteca y se estiban las mil hojas en capas untándolas ligeramente con manteca.
2. Se mezclan los frutos secos y el azúcar y se añaden a las capas de mil hojas y se vuelve a colocar más capas de mil hojas de la misma manera.
3. Cortar las mil hojas en pequeños rombos y untar la cara con la manteca caliente.
4. Poner a fuego medio durante 1/2 hora hasta que se gratine luego regarlo con el jarabe frío, dejar la fuente en el horno caliente después de apagarlo durante 5 minutos luego servir.

El jarabe

Ingredientes :
- 1/2 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- Zumo de medio limón

Método :
Para preparar el jarabe, combinar el agua, el azúcar y el zumo de limón. Fundir el azúcar removiendo y luego dejar cocer hasta que se espese el jarabe y tenga la consistencia deseada (unos 20 minutos). Dejarlo enfriarse.



Octava comida :

Desayuno :

- Queso blanco
- Aceitunas negras
- Pan integral
- Miel de caña de azúcar y crema de sésamo
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de habas germinadas
- Salsa de leche con habas germinadas
- Ensalada de patatas con ajo y perejil
- Ensalada de frutas

Cena :

- Empanadilla de espinacas con queso
- Ensalada de garbanzos
- Ensalada a la griega







La salsa de leche con habas germinadas

Ingredientes :

- 1/2 kilo de habas germinadas
- 1 litro de agua
- 4 cucharas de aceite de maíz
- 1/2 cuchara de sal
- 1/2 cuchara de pimientos rojos
- 1 vaso de tomate concentrado
- 1 cebolla grande
- 1/2 vaso de harina
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de yogur
- 1/2 vaso de agua



Preparación :

1. Calentar una cuchara de aceite, añadir agua y dejar hervir añadiendo una pizca de sal, pimienta, comino y dejar hervir 1/2 hora.
2. Añadir las habas germinadas, dejar hervir añadiendo una pizca de sal, pimienta, comino y dejar hervir 1/2 hora.
3. Hervir el caldo y picar el ajo y el pimiento rojo añadirlo encima y dejar hervir un poco.
4. Añadir las habas germinadas después de pelarlas y dejar cocer bien.
5. Poner el concentrado de tomate al fuego después de añadir una cuchara de aceite de maíz y una pizca de sal hasta cocerse bien.
6. Mezclar el yogur con la harina y el agua luego añadir sobre las habas romoviendo todo añadiendo el tomate frito y remover todo hasta que se espese.
7. Se sirve en un plato profundo, se corta la cebolla en rodajas y se fríe en aceite hasta dorarla y se decora con ella la cara dejando que se enfríe luego se sirve.



Ensaladada de patata con ajo y perejil

Ingredientes :

- 2 patatas hervidas
- 2 cucharas de aceite de maíz
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1/2 cuchara de comino
- 1 limón
- 2 cucharas de perejil picado



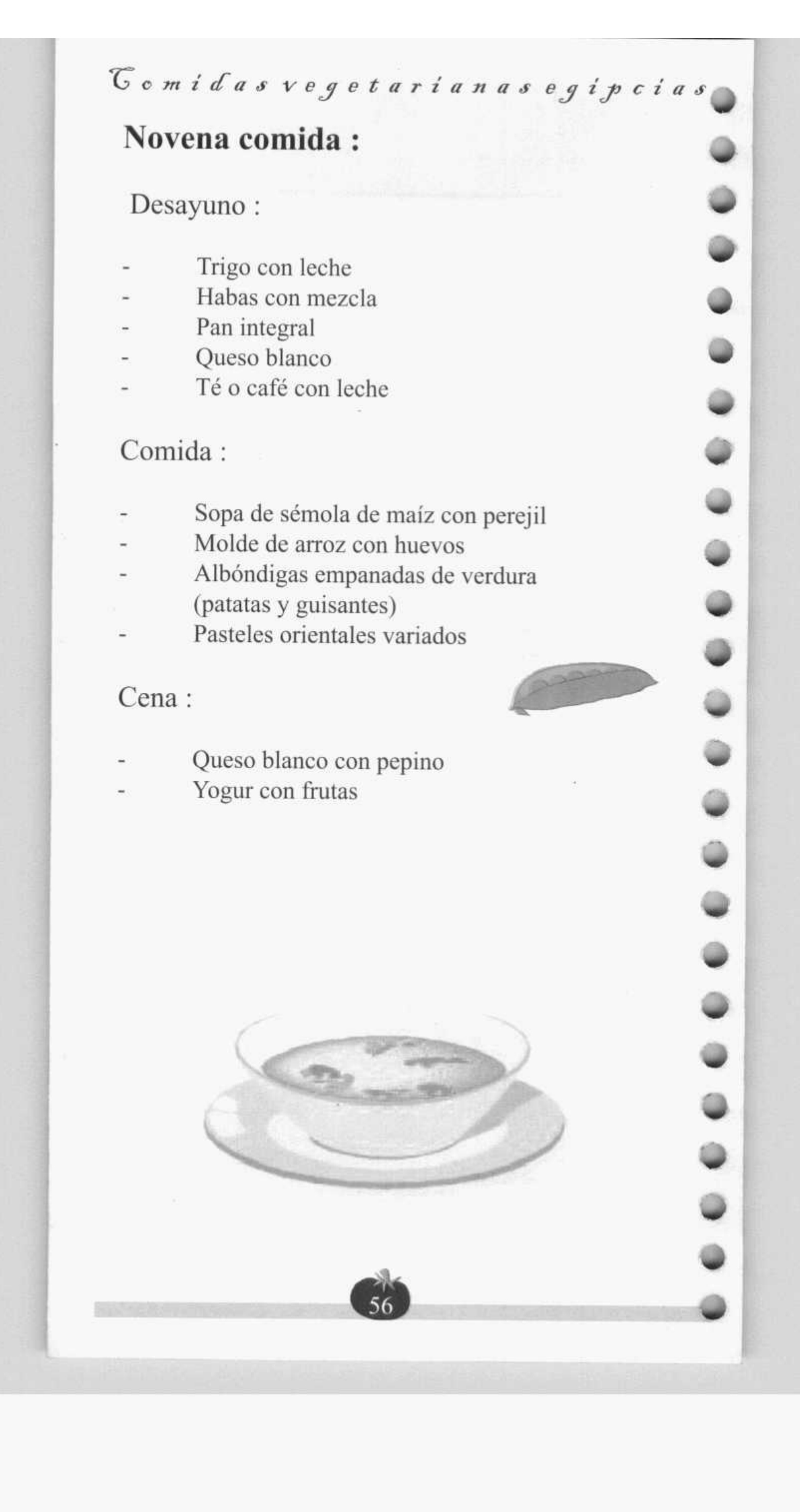
Preparación :

1. Cortar las patatas hervidas en cubos, picar el ajo, añadir el aceite, el limón, la sal, la pimienta y el comino, mezclarlo todo luego decorar con perejil.









Novena comida :

Desayuno :

- Trigo con leche
- Habas con mezcla
- Pan integral
- Queso blanco
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de sémola de maíz con perejil
- Molde de arroz con huevos
- Albóndigas empanadas de verdura (patatas y guisantes)
- Pasteles orientales variados

Cena :

- Queso blanco con pepino
- Yogur con frutas



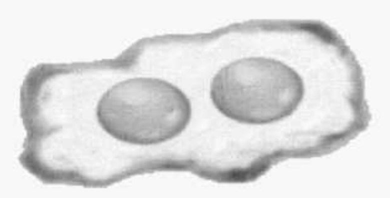
Molde de arroz con huevos

Ingredientes:

- 2 vasos de arroz
- 3 huevos
- 2 cucharas de manteca
- 1 cebolla
- 2 vasos de agua
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

Preparación :

1. Cortar la cebolla en cubos y dorarla un poco en la manteca.
2. Añadir el agua, luego la sal y la pimienta y dejar hervir.
3. Añadir el arroz, dejar absorber luego añadir los huevos a distancias cortas sobre la cara.
4. Cubrirlo todo y dejarlo sobre fuego lento hasta que acaba de cocerse.





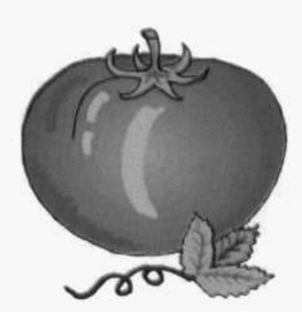
Habas con mezcla

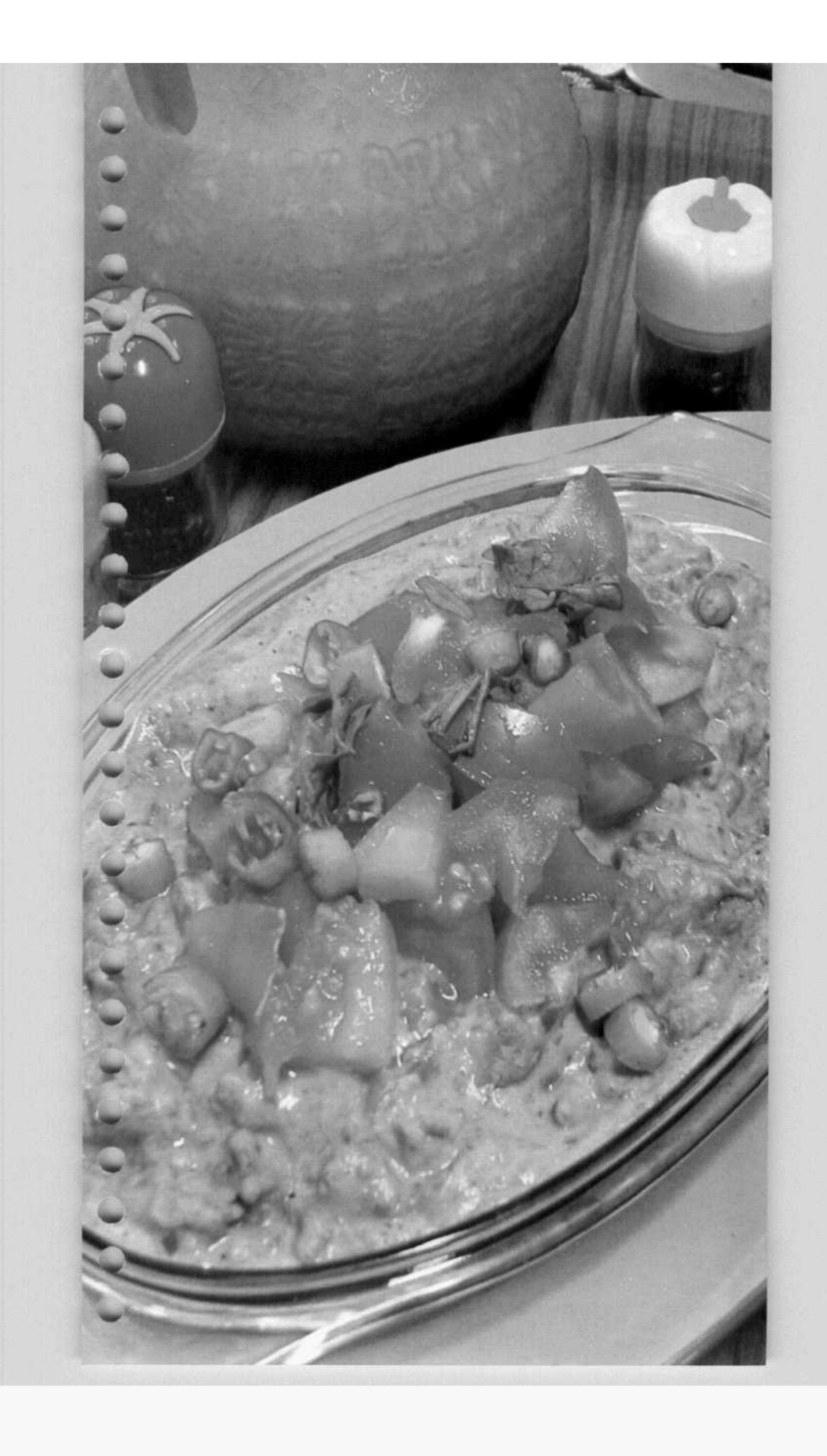
Ingredientes :

- 1 vaso de habas
- 1 tomate
- 2 cucharas de aceite de maíz
- 1 pimiento picante
- 1/2 cuchara de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 cuchara de comino
- 1/2 cuchara de pimiento picante
- 2 cucharas de crema de sésamo

Preparación :

1. Calentar las habas añadiendo el aceite, el limón, la crema de sésamo, la sal y la pimienta roja y el comino.
2. Cortar el tomate y el pimiento en pequeños trozos luego añadirlos sobre las habas.
3. Picar el ajo, añadir sobre la mezcla y machacar bien con un tenedor sobre fuego lento y servir con pan árabe.





Décima comida :

Desayuno :

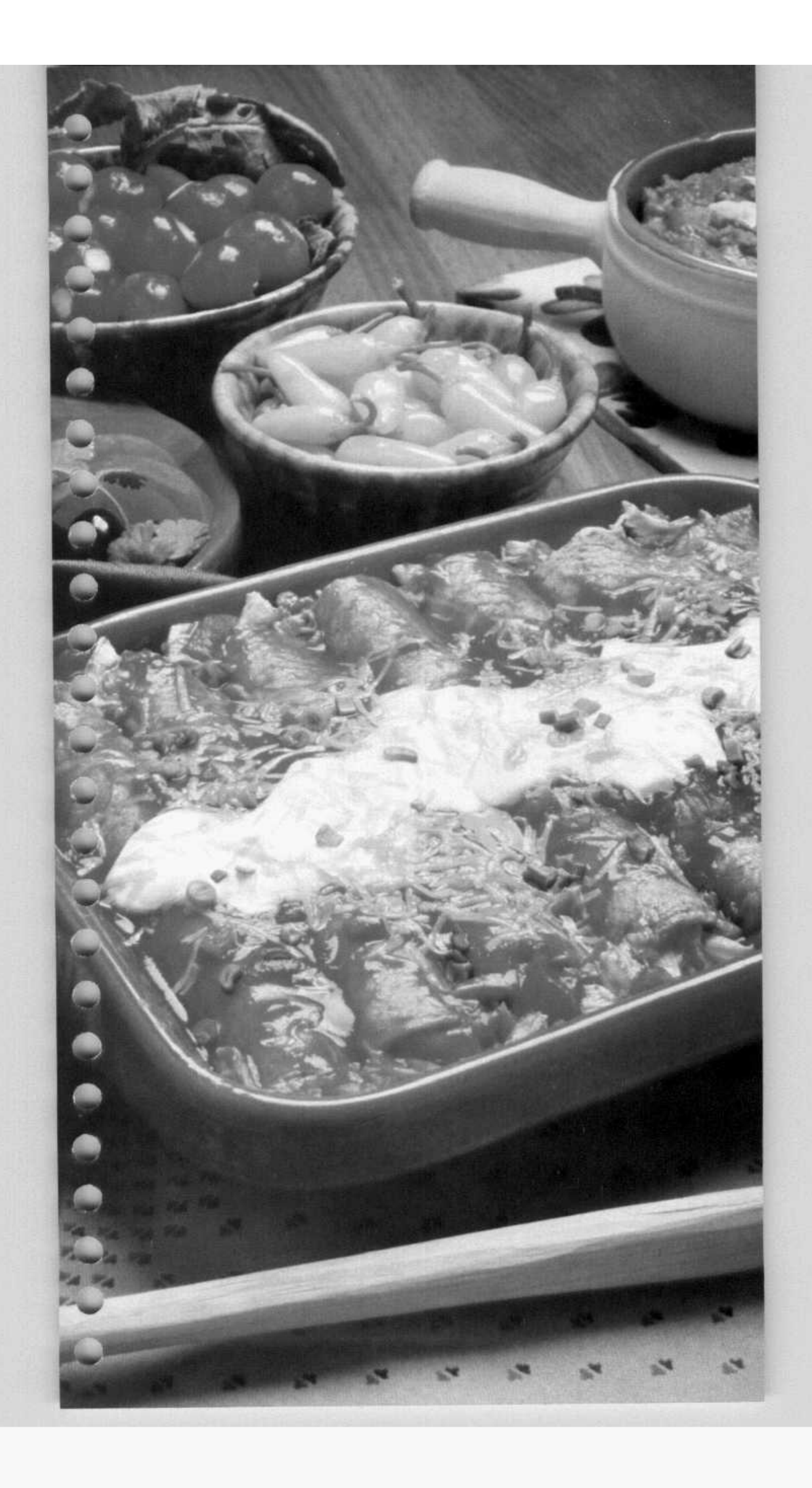
- Habas con aceite de oliva
- Ensalada de garbanzos
- Ensalada verde
- Mantequilla y mermelada
- Pan integral
- Té o café con leche

Comida :

- Lentejas amarillas con arroz (alejandrina)
- Huevos duros y fritos
- Ensalada de berenjenas con yogur y perejil
- Flan

Cena :

- Canelones con espinaca y queso
- Pan con manteuilla y ajos



Lentejas amarillas con arroz (alejandrina)

Ingredientes:

- 1 vaso de lentejas amarillas
- 1 vaso de arroz
- 1 cuchara de manteca
- Una pizca de sal
- 2 vasos de agua

Preparación :

1. Calentar la manteca y añadir el agua y la sal y dejar hervir.
2. Limpiar la lenteja y el arroz, limpiarlos y con agua luego se añaden a los ingredientes antecedentes al hervirse.
3. Dejar en fuego mediano hasta que se absorbe bien luego poner en fuego lento y dejar cocer bien. Sírvese con el huevo hervido.

Nota : Se puede decorar con rodajas de cebolla dorada por encima después de servirlo en los platos.



Huevos duros y fritos

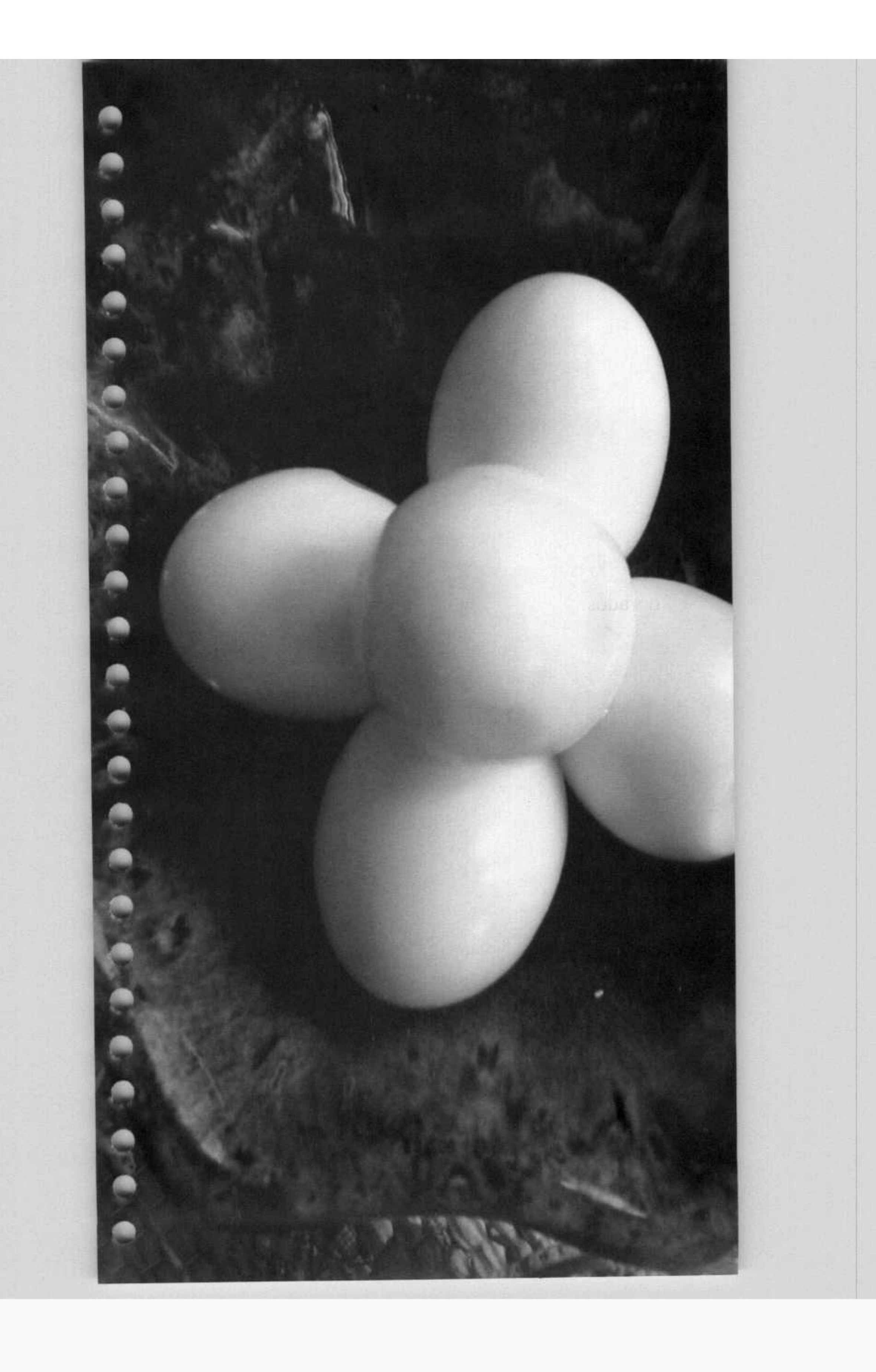
Ingredientes :

- 4 huevos
- 1/2 cuchara de sal
- 2 cucharas de manteca

Preparación :

1. Hervir los huevos con una pizca de sal durante 10 minutos.
2. Se pelan y se fríen en la manteca hasta que sean dorados.





Ensalada de berenjenas con yogur y perejil

Ingredientes:

- 1/2 kilo de berenjenas
- 1 vaso de yogur
- Zumo de un limón
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta roja
- 2 cucharas de perejil picado
- 1 vaso de aceite para freír

Preparación :

1. Cortar la berenjena y freírla. Meterla en un plato hondo
2. Preparar la ensalda de yogur y esto mezclando el ajo picado con el zumo de limón y la sal, ponerlo encima de la berenjena y decorar con perejil picado y servir.



Undécima comida :

Desayuno :

- Fideos con leche y azúcar
- Paté con queso
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de coliflor
- Hojas de parra rellenas
- Ensalada de yogur con pepino
- Fruta de la temporada

Cena :

- Plato de ensalada mixta con huevos duros y mahonesa
- Dátiles confitados con manteca.





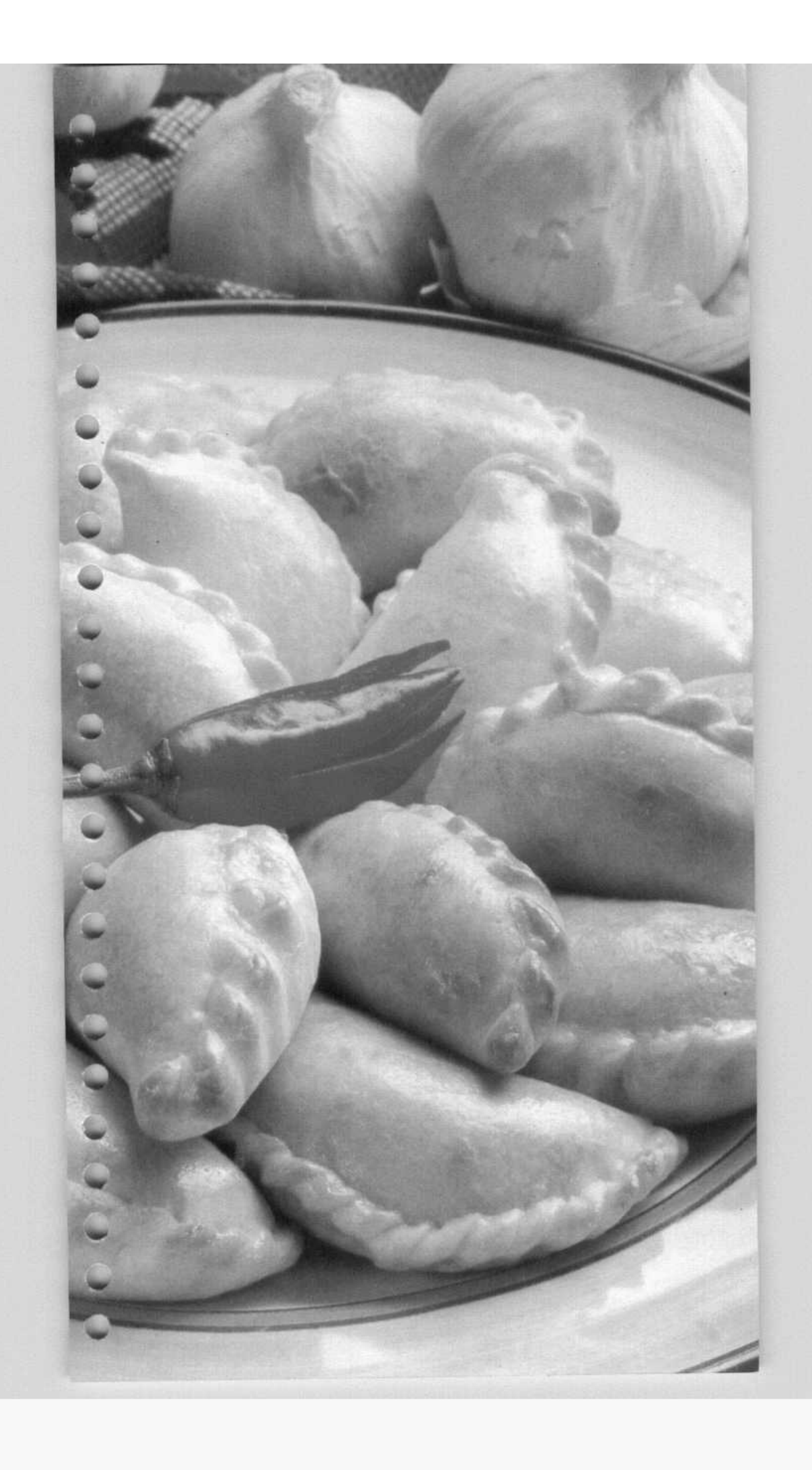
Paté con queso

Ingrédients :
- 2 vasos de harina
- 2 huevos para amasar + un huevo para untar la cara.
- 2 cucharas soperas de azúcar
- 1/4 cucharita de moca de sal
- 1/3 vaso de aceite de maíz
- Un trozo de levadura o un paquete de levadura seca (10 gr).
- 1 vaso de agua caliente para amasar.
- 1/2 cucharita de moca de azúcar para amasar

Para el relleno :
- 1/4 kilo de queso blanco
- 1 manojo de hierba buena

Preparación :
1. Se diluye la levadura en medio vaso de agua caliente, añadir una cuchara de azúcar.
2. Añadir una cuchara sopera de harina a la levadura, dejar en un sitio cálido un 1/4 de hora para fermentar.
3. Mezclar bien todos los ingredientes restantes luego añadir la levadura fermentada.
4. Amasar bien la pasta añadiendo un vaso de agua gradualmente según necesidad.
5. Se extiende la pasta con un espesor de 1 cm y se corta con un vaso ancho en círculos.
6. Mezclar los ingredientes del relleno, poner una cuchara grande en uno de los laterales luego cerrar como las empanadillas. Untar la cara con el huevo batido pudiendo añadir un poco de sésamo.
7. Poner a fuego mediano un 1/4 de hora hasta gratinar y servir.

Nota :Se puede utilizar esta pasta para hacer la pizza.



Sopa de coliflor

Ingredientes :

- 1 litro de agua
- 2 cucharas de manteca
- 2 cucharas de harina
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- Algunos coliflores hervidos
- 2 cucharas de crema lechera fresca

Préparation :

1. Se fríe la harina en la manteca hasta dorarla luego se añade agua y dejar hervir.
2. Añadir la sal y la pimienta y algunos coliflores, dejar hervir durante 10 minutos.
3. Añadir la crema lechera fresca y servir caliente.





Duodécima comida :

Desayuno :

- Queso chedar fundido en pan árabe
- Mantequilla y mermelada
- Té o café con leche

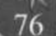
Comida :

- Sopa de haba germinada
- Habas con hierbas
- Encurtidos variados
- Helado

Cena :

- Mil hojas con queso y huevos
- Yogur con miel







Habas con hierbas

Ingredientes :

- 1/2 kilo de habas germinadas
- 4 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- 1 cebolla
- 1/4 vaso de arroz
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1 manojo de coliandro verde
- 2 cucharas de aceite de maíz
- 1 manojo de acelgas

Preparación :

1. Cortar la cebolla en cubos, freír en aceite hasta dorarla.
2. deshojar la acelga cortando el tallo en pequeños trozos, lavar y añadirla encima de la cebolla removiendo hasta dorarla, añadir agua y dejar hervir.
3. Pelar las habas, ponerlas en agua al hervir, dejar cocer medio hervido luego añadir el arroz, condimentar con sal y pimienta y dejar cocer bien.
4. Hervir las hojas de acelgas en una pequeña cantidad de agua, mezclar en la batidora añadiendo la mezcla anterior, dejar cocer hasta que se espese luego servirlo en plato hondo o varios platos según gusto.
5. Picar el ajo y el coliandro verde, freír en aceite caliente luego decorar la cara con ajo y coliandro verde y servir.



Mil hojas con queso y huevos

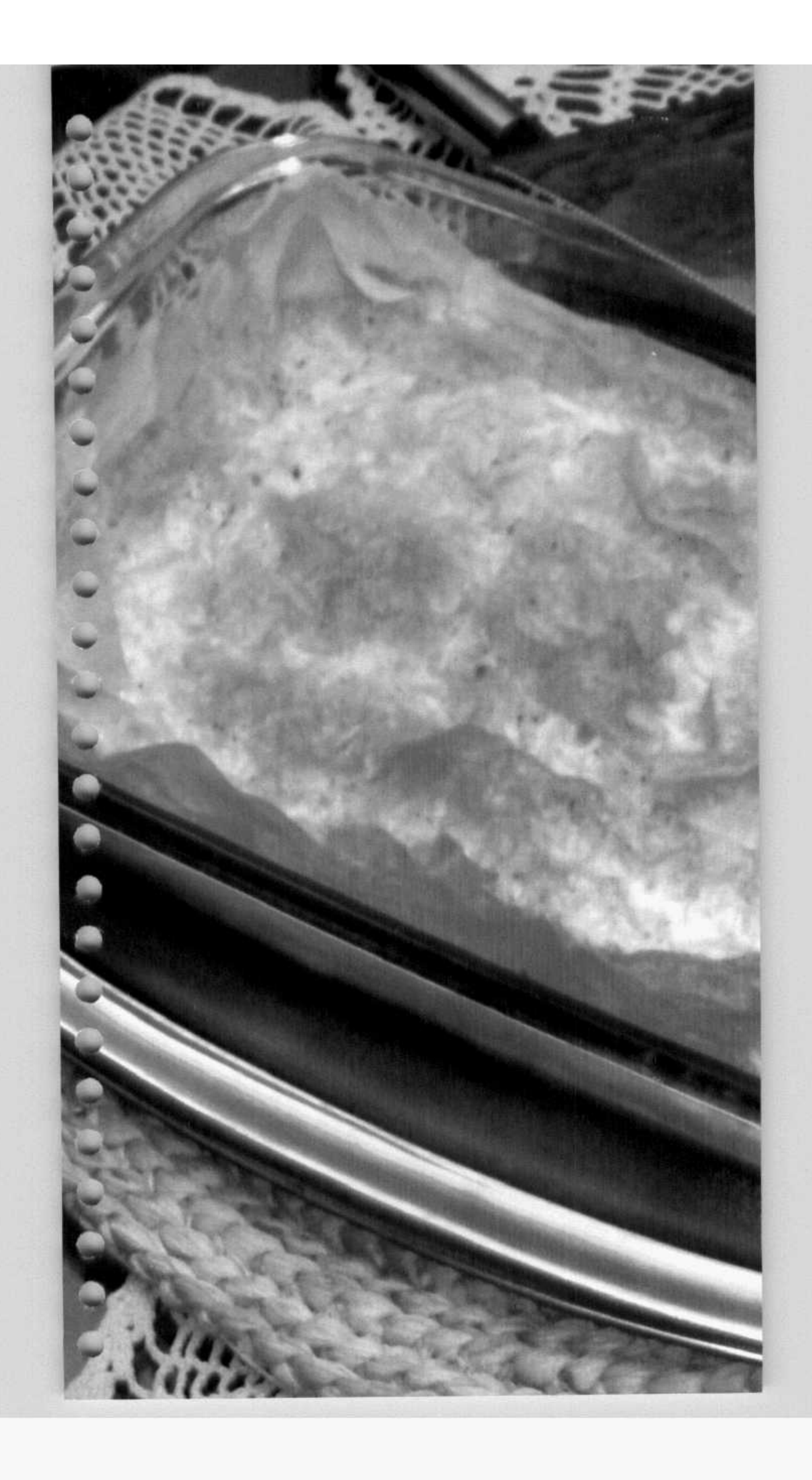
Ingredientes :

- 1/2 kilo de mil hojas.
- 1/2 vaso de manteca
- 1/4 kilo de queso curado rallado
- 2 huevos
- 1 vaso de leche.
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

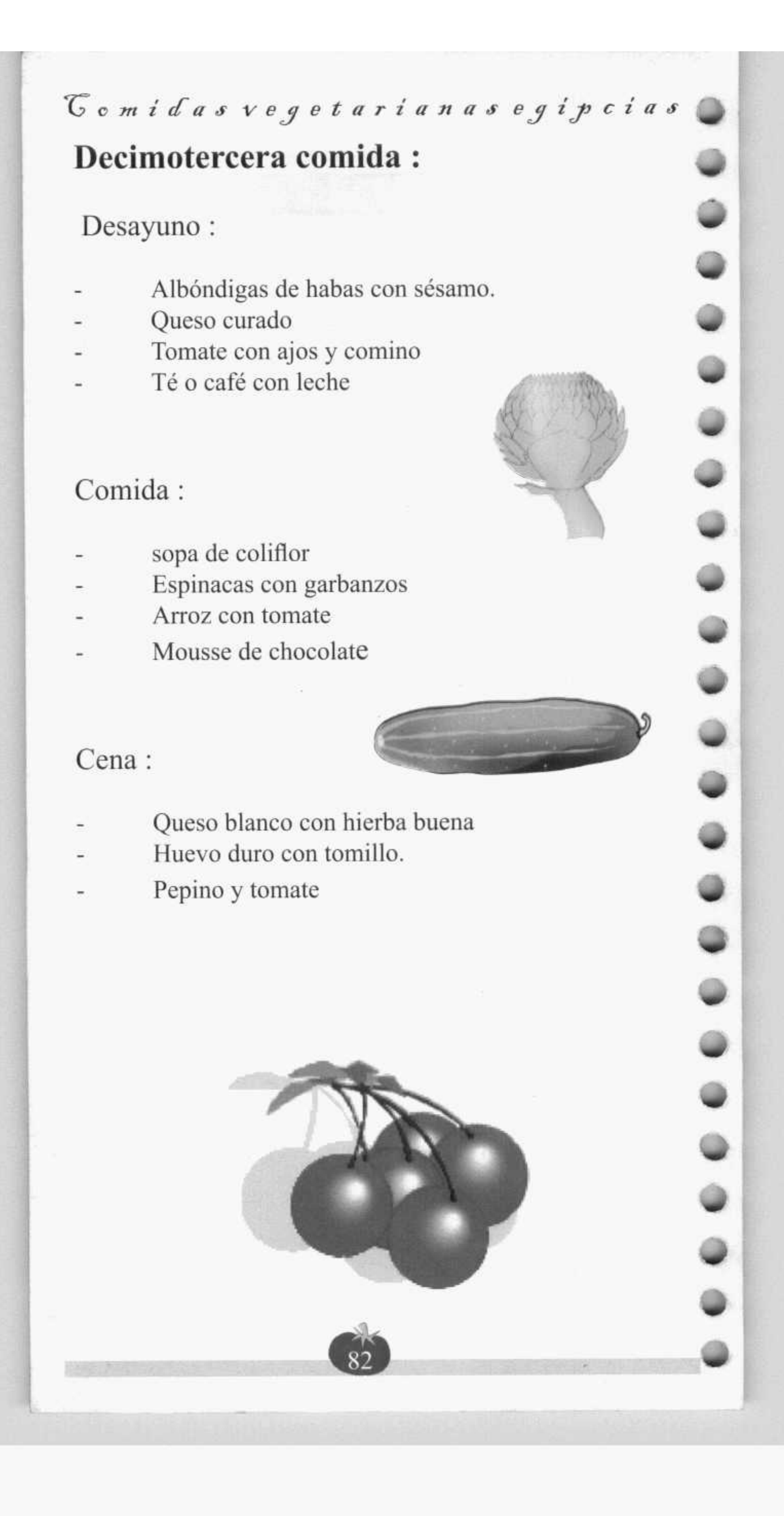
Preparación :

1. Untar una fuente rectangular con manteca, poner la mitad de la cantidad de mil hojas, untar cada capa con la manteca.
2. Poner el queso curado rallado o la espinaca pasada puré con el queso, cubrirlo todo con el resto de mil hojas, untar la cara con manteca y poner a fuego mediano 1/4 de hora.
3. Batir bien el huevo con la leche y una pizca con pimienta, sacar la fuente del fuego, dividir las mil hojas en rombos y volver a ponerlos otro cuarto de hora hasta gratinar, luego servir.





Decimotercera comida :



Desayuno :

- Albóndigas de habas con sésamo.
- Queso curado
- Tomate con ajos y comino
- Té o café con leche

Comida :

- sopa de coliflor
- Espinacas con garbanzos
- Arroz con tomate
- Mousse de chocolate

Cena :

- Queso blanco con hierba buena
- Huevo duro con tomillo.
- Pepino y tomate



Espinacas con garbanzos

Ingredientes :

- 1/2 kilo de espinacas
- 1 vaso de tomate concentrado
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de coliandro verde
- 1 vaso de agua
- 1/2 vaso de garbanzos crudos o pelados
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 2 cucharas de manteca

Preparación :

1. Cortar la espinaca en pequeños trozos y lavarlas bien
2. Cortar la cebolla en rodajas y condimentar con sal y pimienta
3. Poner capas de espinacas y cebolla una tras la otra en un recipiente hondo.
4. Añadir los garbanzos remojados en agua o pelados encima
5. Añadir el tomate concentrado encima de la espinaca y dejar hervir 1/2 hora.
6. Picar el ajo y el coliandro con una pizca de sal luego añadir un poco de la cantidad sobre la espinaca y freír el resto en manteca y añadirlo por encima.
7. Dejar hervir la espinaca 10 minutos luego servir.



Arroz con tomate

Ingredientes:

- 2 vasos de arroz
- 1 vaso de tomate concentrado
- 2 1/2 vasos de agua
- 1/4 vaso de garbanzos crudos
- 1 cuchara de manteca
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta

Preparación:

1. Fundir la manteca y añadir el tomate concentrado, dejar hacerse en el fuego
2. Añadir el agua, la sal y la pimienta y llevarla a hervir.
3. Añadir los garbanzos, previamente remojados, y dejar hervir otros 5 minutos luego añadir el arroz hasta que se absorbe.
4. Remover el arroz y se deja a fuego lento hasta cocerse bien y servir.





Decimocuarta comida :

Desayuno :

- Huevos duros y fritos con tomillo
- Ensalada de garbanzo con crema de sésamo
- Miel y mantequilla
- Pan árabe
- Té o café con leche

Comida :

- Sopa de coliflor
- Ocra con hierbas
- Arroz con tomate
- Tomate relleno con ajo y pimiento
- Calabaza con bechamel

Cena :

- Patata asada con crema
- Ensalada a la griega



Ocra con hierbas

Ingredientes :

- 1/2 kilo de ocra verde
- 1 cebolla
- 1 litro de agua
- 1/2 cuchara de sal
- 1/4 cuchara de pimienta
- 1 limón

Sofrito verde : (Taqlia)

- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de acelgas
- 1 manojo de coliandro verde
- 1 cuchara de manteca

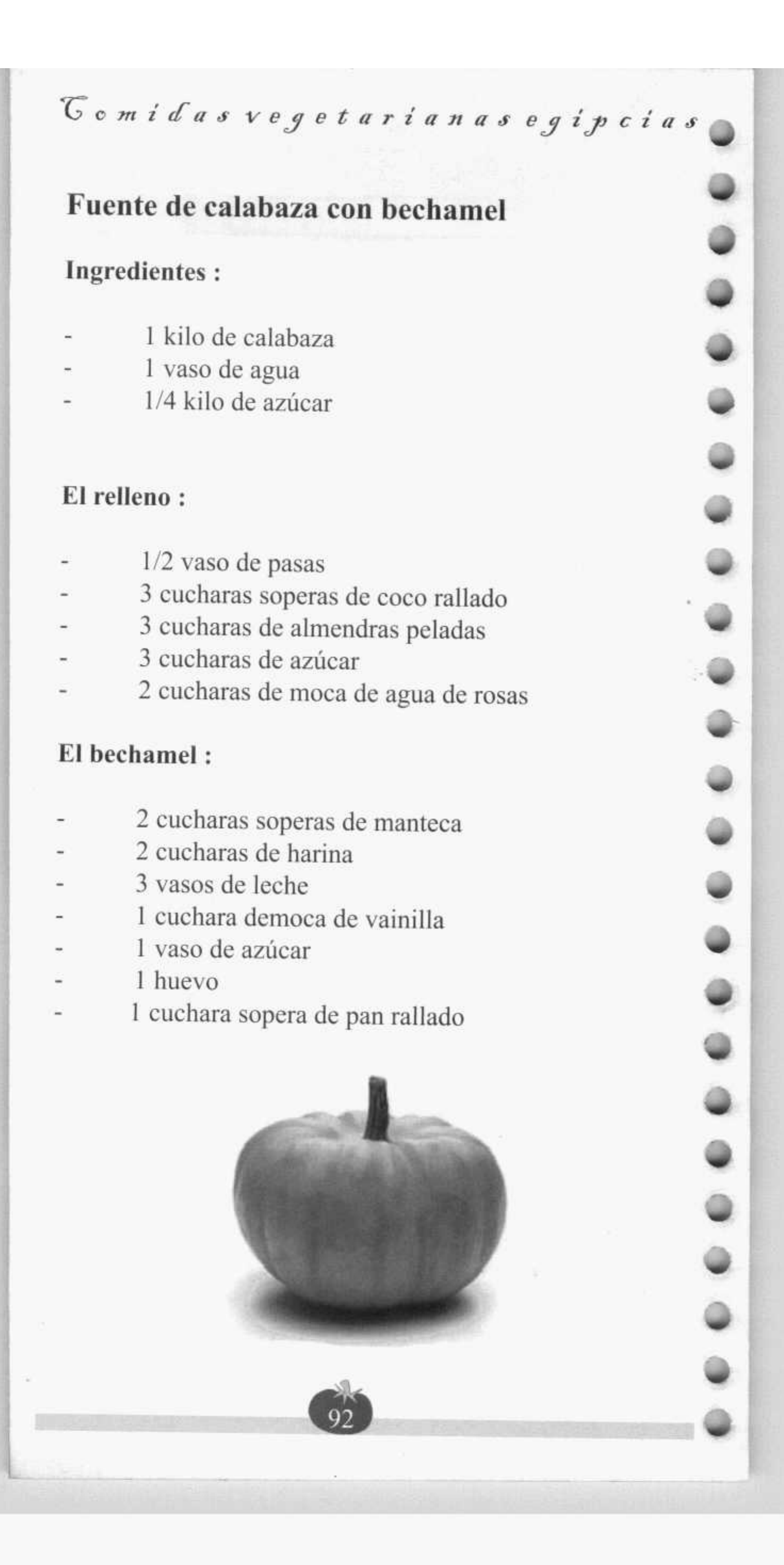


Preparación :

1. Lavar la ocra, dejarla secarse, cortar el cono y removerla un poco en manteca considerando que se quede verde luego se cuela para asegurarse que la grasa se ha separado.
2. Cortar la cebolla en cubos y remover en la maneca hasta dorarla luego añadir la sal y la pimienta y dejar hervir, añadir la ocra y el zumo de limon, cubrir y dejar a fuego lento.
3. Se pican las acelgas y el coliandro verde con el ajo hasta que se sequen luego se pica todo con la picadora para quedar fina.
4. Luego se pone encima de la ocra y dejar hervir unos 10 minutos y servir.







Fuente de calabaza con bechamel

Ingredientes :

- 1 kilo de calabaza
- 1 vaso de agua
- 1/4 kilo de azúcar

El relleno :

- 1/2 vaso de pasas
- 3 cucharas soperas de coco rallado
- 3 cucharas de almendras peladas
- 3 cucharas de azúcar
- 2 cucharas de moca de agua de rosas

El bechamel :

- 2 cucharas soperas de manteca
- 2 cucharas de harina
- 3 vasos de leche
- 1 cuchara democa de vainilla
- 1 vaso de azúcar
- 1 huevo
- 1 cuchara sopera de pan rallado



Preparación :

1. Pelar la calabaza, quitar el corazón y cortar en pequeños trozos luego añadir el azúcar, poner a fuego lento durante 1/2 hora luego meterlo en pasapuré para quitar el agua y el azúcar sobrantes.
2. Para preparar el bechamel, remover la harina en la manteca hasta dorarla luego añadir el azúcar removiendo hasta que se espese.
3. Dejar enfriar un poco luego batir el huevo añadiendo la vainilla y remover bien.
4. Mezclar los frutos secos, las pasas, la cuchara de azúcar, el agua de rosas y mezclar todo con la calabaza hervida y luego añadir la mitad de la cantidad de bechamel.
5. Untar una fuente con la manteca, poner la mezcla luego taparla con el bechamel luego esparcir un poco de pan rallado encima.
6. Poner a fuego mediano durante ½ hora hasta gratinarla.



